

Bastian Baan: A visszatekintésről

(Részlet a szerző¹ „Utak a keresztényi meditációba” c. könyvéből²)

A visszatekintés legjobb módja annak, hogy a tapasztalatainkból tanuljunk, és önismeretté, felismerésekké alakítsuk át őket. Amikor a napi események és elfoglaltságok forgatagában gyorsan kell cselekednünk, hajlamosak vagyunk rögtön áttérni a következő dologra, és nem állunk meg, hogy visszatekintsünk korábbi cselekedeteinkre. Pedig még a teremtő is visszatekintett a teremtés minden napja végén: „És látta Isten, hogy ez jó”. (1Móz 1,12).

A napi visszatekintéshez távolságra van szükség. A visszatekintést ahhoz hasonlítanám, mint amikor felmegyünk egy hegyre, és távlat, kilátás tárul szemünk elé. A hegyi kirándulás idején látszólag mintha elvesznénk a hatalmas tájban, akár egy vándorló hangya. Amikor felérünk a csúcra, sokszor vissza tudunk nézni az útra, amelyen feljöttünk – mint ahogy megláthatjuk az előttünk lévő ösvényt.

Az életben többről van szó, mint a tájban való gyönyörködésről: ha nem akarunk elveszni a körülöttünk zajló eseményekben és saját élettörténetünkben, nélkülözhetetlen időről időre újult áttekintést nyerni a helyzetünkről és önmagunkról. Rudolf Steiner pontosan a nagy személyes nehézségek időszakában javasolta a visszatekintés gyakorlását az embereknek. Ha ilyen helyzetekben csak az itt és mostban próbálunk élni – ahogyan bizonyos terápiák javasolják –, nagy a kockázata, hogy elveszítjük kapcsolatunkat a valósággal, amely nemcsak a múltat, hanem a jövőt is magában foglalja. A visszatekintés az egyik legfontosabb segítség abban, hogy rendet teremtsünk életünk történései között, és elfogadjuk azokat.

Először beszéljünk a visszatekintés két különböző módjáról. Egyikük rövidebb, másikuk hosszabb távra vonatkozik. Fontos megkülönböztetni e két formát, mert más időtartamra megfelelőek.

Az éppen véget érő nap végén az események még olyan közel vannak hozzánk, hogy kevéssé láthatjuk őket perspektívában. Ha ekkor próbálunk ítéletet alkotni a történésekről és önmagunkról, a kép torzra sikerülhet. Jobb aludni egyet rájuk. (Sőt: egy dologra alhatunk egy hetet vagy heteket is.)

A napi visszatekintés legtermékenyebb módja: felidézni az eseményeket egyenként, majd hagyni őket újra elhalványulni. Visszatekintésünk rendezőjeként mi magunk határozzuk meg, hogyan tekintsünk rájuk. Pl. előhívhatjuk az eseményeket egy bizonyos kérdés fényében, mint:

- Volt-e ma valódi találkozásom valakivel?
- Tanultam-e ma valami újat?
- Hagytam-e magam félrevinni valamilyen egyoldalúságba?
- Megtapasztaltam-e Krisztus jelenlétét? (Erre mindjárt visszatérek.)

Mivel mi vagyunk a rendezők, mi határozzuk meg, meddig tart az „előadás”. Minél hosszabb, annál nagyobb a veszélye, hogy a figyelmünk ellankad. A negyedóránál hosszabb visszatekintésnek csekély a haszna. Akár feladattá tehetjük, hogy két vagy három percben nézzünk vissza mindent, a befejezéstől a kezdetig. A cél semmiképpen sem a szemlélődés, lelkizés vagy ítékezés – nem több és nem kevesebb, mint engedni a nap képeit egyenként elhaladni a lelkünk előtt.

Ebben a folyamatban hasznos elszakadni a megszokott időrendhez kötött tudatosságtól, és másfajta időélménybe lépni azáltal, hogy a nap végétől a kezdete felé, azaz fordított sorrendben hívjuk elő a eseményeket. Ezzel a visszafordítással egy tárgyilagosabb hangulatot hozhatunk létre, amelyben megtanulunk önmagunkra és az eseményekre mintegy saját magunk mögül tekinteni. A

¹ Bastian Baan a Keresztény Közösség papja, a Spring Valley-i papi szeminárium vezetője

² A könyv (tucatnyi más könyvvel együtt) a kiadó Floris Books adományaként került a magyarországi Keresztény Közösség könyvtárába

visszatekintésnek ezt a formáját írja le Rudolf Steiner A szellemtudomány körvonalai c. könyvében.

A másik mód, amelyre „A magasabb világok megismerése”-ben utal, valamelyest régebben történt eseményekre való visszatekintésre alkalmas: amelyekkel már érzelmileg megütköztünk és valamelyest túljutottunk rajtuk. Steiner hangsúlyozza, hogy ezt a fajta visszatekintést, amelyben nem csupán képeket alkotunk, hanem elmélkedünk és ítéletet alkotunk, olyan dolgok esetén megfelelő alkalmaznunk, amelyeket nem aznap, hanem régebben éltünk át.

„Természetes, hogy nem juthatunk ilyen világos átlátáshoz minden eseményről, amelyet a sorsunk naponta élénk hoz, nincs is erre szükség. Viszont szellemi tanítványként törekednünk kell az efféle hozzáállás kialakítására a múlt eseményeire vonatkozóan.”³

Az a feladatunk, hogy a lényegest megkülönböztessük a lényegtelenről. Azáltal, hogy minden év végén elvégeztem ezt a fajta visszatekintést, és évről évre lejegyeztem a tanulságokat egy füzetbe, nemcsak mélyebb önismerethez jutottam, hanem az évek során tudatosabbá váltam az életemhez kapcsolódó emberek és áramlatok vonatkozásában is. Azaz a visszatekintés az önismeret világosságába emeli mindazt, ami enélkül a feltételezések és homályos sejtések szférájában maradna.

Van egy harmadik visszatekintési mód is, amit szeretnék az előzőekhez hozzátenni. Ennek a gyakorlásával lépést tehetünk az egyéni-biográfiai visszatekintéstől az egyéni-vallásos visszatekintés felé. A biográfiai munkák általában, még az antropozófiai alapúak is, véleményem szerint túl kevés figyelmet szentelnek a vallásos elemnek. Az életutat biológiai, pszichológiai, antropozófiai nézőpontokból vizsgálják, de ritkán látjuk azt a szempontot alkalmazni, amely Rudolf Steiner kulcsfontosságú szavaiból következik: „Ebben a [huszadik] században Krisztus válik a karma urává.” Steiner itt a szellemi világban végbemenő változásra utal: Krisztus minden korábnál erősebben összeköti magát minden egyes ember életével.

Úgy vélem, bizonyos mértékig ráismerhetünk erre olyan emberek beszámolóiban, akik ebből a magasabb nézőpontból tudnak az egész életükre rátekinteni: a halálközeli élmények életpanorámájának leírásaiban. Számítalan ember, aki átélte ezt a hatalmas áttekintést, arról számolt be, hogy ebben az élményben nem voltak egyedül. Egy fénylény, egy emberi alak állt mellettük, aki mélyebben ismerte őket, mint ők önmagukat. Ez a lény mutatta meg nekik az életüket, és megértették, hogy ő a sorsuk ura. Akik ezt átélték, és akiknek megadatott, hogy újabb fejezetet nyithassanak az életükben, olyan bizonyossággal tudják, hogy kinek köszönhetik az életüket, és ki felé tart a sorsuk, amelyet soha senki sem vehet el tőlük.

„A mi életünk az Ő teremte élete.” Ez a mondat, amely a Keresztény Közösség oltáránál hangzik fel, sokkal konkrétabb, mint általában gondolnánk. Nem költői vagy jelképes kifejezés – ez a mindennapi valóság, amelyben élünk, és amelynek ritkán vagy sohasem vagyunk a tudatában.

A legfontosabb a visszatekintésnek ebben a harmadik formájában, amelyet „krisztanizált visszaemlékezésnek” nevezhetnénk (semmiképpen sem a szó megosztó, hanem a legtágabb értelmében), hogy a lényegest megkülönböztessük a lényegtelenről – majd megpróbáljuk a „lényt” felismerni a lényegesben. Feltehetjük a kérdést: „Hol volt Krisztus ezekben az eseményekben? Képes voltam-e egyáltalán felismerni a jelenlétét?” Mivel nagyon kis mértékben tártuk még fel ezt a nézőpontot, megkísérlem néhány olyan példával megvilágítani, amelyek a „nagy léptékűtől” a „kicsiig” terjednek. A halálközeli élményt követő, legmélyebben ható események talán a legkönnyebben felismerhetők is egyben.

Halálközeli élményéről készült részletes beszámolójában George Ritchie nemcsak azt írta le, hogyan találkozott Krisztussal, aki a legapróbb részletekig megmutatta neki az egész életét, hanem azt is, milyen fájdalmas volt a visszatérés a hétköznapi életbe, amikor súlyos betegségét legyőzte:

„Azon kaptam magam, hogy bosszant, amiért másoknak megengedték, hogy elhagyják ezt a létet, míg engem maradásra ítélték...”

³ Rudolf Steiner: A magasabb világok megismerésének útja, 28.o. (az idézett angol kiadásban)

És mialatt a sebesültekkel és a haldoklókkal törődtünk, elhatalmasodott rajtam a halálvágyam. A testem továbbélését rám szabott büntetésként éltem meg, mintha személyemet elutasította volna az a Lény, akinek a szeretete a Mindent jelentette.”

George Ritchie egy tábori kórházban dolgozott Európában a második világháború idején, és egyszer magához hívta egy Jack Helms nevű őrmester, akit súlyosan megsebesített egy akna. Ritchie korábban sohasem találkozott a férfivel, mégis emlékeztette valakire; nem tudta, kire, de valamilyen – Ritchie számára is kideríthetetlen – okból, vonzódni kezdett hozzá, „és folyton erősödött az érzésem, hogy Jack Helms-t korábbról ismerem. Jack mélyen elkötelezett keresztény volt, mint megtudtam.”

Egy napon Ritchie elhatározta, hogy elmeséli Helms-nek halálközeli élményét, holott igen ritkán merete titkát megosztani bárkivel is.

„Leírtam a fényt, amely betöltötte a kis fülkét. Azt, ahogyan ezzel egy időben az egész életem beáramlott vele, olyan szeretet fényében, amelyet soha...

Elhallgattam, és Jack-re bámultam. Az a szünni nem akaró érzés, hogy már régebbről ismerem... Az a különös érzés, amely már a legelső napon eltöltött, hogy egy ismerős barát társaságában vagyok...

Egész idő alatt Krisztus nézett rám Jack Helms szeméből.

Az elfogadás. A törődés. Az öröm. Persze hogy felismertem ezeket! Egy kórházi szobában éltem át őket Texasban, és most, ötezer mérfölddel odébb, ismét rájuk találtam egy franciaországi domboldalon. Ezúttal csak visszhangjai voltak azoknak, tökéletlenek, egy esendő emberi lény közvetítésével. De már legalább tudtam, Kitől jön az üzenet...

A Lény, akivel korábban találkoztam, maga volt az örök jelenvaló. Elemi erővel és mindenhol jelen volt, úgyhogy nem is létezhetett semmiféle más idő, ahol Ő volt. Hirtelen rájöttem, hogy nincs értelme a múltban keresni, még akkor sem, ha az a múlt csupán tizenöt hónappal korábban volt. Azon a délutánon Rethelből elfelé menet megértettem, hogy ha érezni akarom Krisztus közelségét – és ezt akartam, mindennél jobban –, azokban az emberekben kell megtalálnom, akiket nap mint nap élém hoz ...

Így helyezett engem Jézus és az Ő kegyelme a 123. sebesültmentő alakulathoz. Megengedte, hogy Jackkel kezdjem, mert Jack könnyű eset volt; nem lehetett nem látni benne Krisztust. De nemsokára elkezdtem Jézust látni egy New York-i zsidóban, egy chicagói olaszban, egy trentoni afroamerikaiban.”

E sorsdöntő élménynek köszönhetően volt képes George Ritchie később elviselni mindazt a rettenetet, amit a frissen felszabadított német koncentrációs táborokban látott:

„Most aztán tényleg szükségem volt az új látásmódra. Amikor a borzalom túlnőtt a kezelhetőség határán, azt tettem, amit tanultam. A szögesdrótkerítés egyik végétől a másikig mentem, közben belenéztem a férfiak arcába, amíg csak azt nem láttam, hogy Krisztus arca néz rám vissza.”

A következő eset mintegy miniatűrben tükrözi a fentieket. Egy tanár, akinek az osztályában volt egy „lehetetlen” gyerek, egy napon tanácsért fordult Heinrich Ogilvie-hez, a Keresztény Közösség papjához. Ogilvie adott neki egy „lehetetlen” feladatot: nézzen a gyerekre Krisztus szemével. A tanár a korábbinál is jobban elkeseredve ment be másnap az osztályába. Ereje és türelme már a végét járta, és úgy nézett ki, mintha aznap minden menthetetlenül rosszra fordulna. Egy játék során a fiú teljesen szétesett és agresszív volt, és az egész osztályt szétzilálta.

A tanár már alig tudta magát türtőztetni, a dühkitörés határán állt, amikor hirtelen eszébe ötlött az előző nap kapott tanács: nézd a gyereket Krisztus szemével. Valami vagy valaki erőt adott neki, hogy más szemmel nézzen, valami, amit feltétlen szeretetnek nevezhetnénk, és amit a tanár abban a pillanatban képtelen volt saját magából életre hívni. De mintegy varázsütésre a fiú magához tért, ezzel egy időben pedig a tanár haragja is elszállt.

A miniatűr kép még kisebb lesz, ha megpróbáljuk felismerni az ilyen helyzetet egy másik emberrel való nehéz kapcsolatunkban – azzal, hogy visszahúzódunk. Ily módon azoktól az emberektől tanulhatunk a legtöbbet, akiknek a sajátunktól egészen eltérő a természete, és akik épp

ezért homályos, megfoghatatlan ellenszenvet keltenek bennünk. Ha elég szerencsések vagyunk, és – annak ellenére, hogy idegennek érezzük és nem kedveljük egymást, tehát minden lépés új konfliktust eredményezhet – mindketten csendesen megpróbálunk visszahúzódni és legyőzni a másik iránti ellenszenvünket, megtörténhet, hogy egy váratlan pillanatban egy harmadik Lény is jelen lesz. A következő versben egy ilyen eseményt próbáltam meg megragadni.

Idegen voltál nekem,
kinek nem értettem szavát.
Némaságot gyakoroltam,
hogy a szó majd megtalálja útját.
Mindeddig hallgattam,
És te engem,
Míg nem némaságunkban meghallottuk
amit soha nem mondott ki ajkunk:
a csöndet, melyben a jövő születik.
Közted és köztem szövődött némán –
Az Ő keze nyomán.
Az Ő keze nyomán.

Manapság az életút áttekintések nagy része pusztá egó-dokumentummá silányult. Csak ha képesek leszünk a jövőben új szemmel, a főt leírt módon nézni ugyanezekre az életutakra – és ma ezt csak figyelmes érzékeléssel és kérdések útján lehet elérni –, akkor válik élettörténetünk érdekessé arra, hogy másokkal megosszuk. Nyilvánvaló, hogy ezt az új nézőpontot itt nagyon röviden és hiányosan mutattuk csak be. Az az érzésem, hogy egy óriási, felfedezetlen terület kapuját nyitottuk ki, és ez a terület művelésre vár.

Fordította: Boros Mária, Huffman Szilvi és Nagy Ágoston